

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Jak przetrwać trzy pandemie?

**Pandemia COVID-19 nałożyła się na dwie inne pandemie: postprawdy oraz nienawiści - ocenił psychiatra prof. Bogdan de Barbaro. Aby przetrwać te trudne czasy, warto dbać o trzy rzeczy: swoje poczucie sprawczości, sieci społeczne oraz umiejętność oddzielania reakcji od refleksji.**

Prof. dr hab. n. med. Bogdan de Barbaro jest psychiatrą, psychoterapeutą, emerytowanym profesorem zwyczajnym Uniwersytetu Jagiellońskiego. We wtorek dla Uniwersytetu w Białymstoku wygłosił wykład online "Jak przetrwać pandemię".

Podczas niego naukowiec ocenił, że mamy teraz do czynienia nie tylko z pandemią pochodzenia biologicznego - COVID-19, ale również z pandemią postprawdy - która atakuje nasze myślenie - oraz pandemią nienawiści, niszczącą nasze relacje. "Te pandemie w pewien sposób się ze sobą łączą" - ocenił.

Mówiąc o pandemii koronawirusa zwracał uwagę, że ludzkość musi przejść lekcję pokory. "Wirus jest taki maleńki, a właściwie cała ludzkość jest zagrożona" - mówił.

Ocenił, że jeśli chodzi o perspektywę psychologiczną, to epidemia koronawirusa ma kilka etapów, które ludzie przechodzą w różnym tempie. Pierwszy etap to etap chaosu: towarzyszy mu bezradność, strach i lęk. Psychiatra zwracał uwagę, że w tym etapie - np. w ubiegłym roku - część osób nie dowierzała, część się zmobilizowała, część zaprzeczała problemowi. Kolejnym etapem jest czas wycofania się. Zdaniem profesora niektórzy w tym etapie popadli w depresję, a inni dali jej wyraz przez agresję. "Te dwa stany psychiczne jakoś się ze sobą przeplatają" - mówił. Trzeci etap zaś określił jako PTSD - okres lęku, koszmarów, obniżonego nastroju, ataków panicznego lęku.

Druga pandemia, o której mówił prof. de Barbaro, to pandemia postprawdy. Psychiatra zwrócił uwagę, że uspokajające kłamstwo bywa dla wielu osób bardziej atrakcyjne, niż niewygodna prawda. A zdaniem wykładowcy nie zawsze wybiera się to, co jest prawdą - a raczej to, co lepiej odpowiada naszym potrzebom. Wykładowca zwracał też uwagę, że rewolucja technologiczna sprawia, że dzielenie się fałszywymi informacjami jest łatwe, niekaralne i darmowe. Aby obronić się przed postprawdą radził, by sprawdzać źródła; przyjął, że świat jest raczej skomplikowany, a nie zero-jedynkowy. Namawiał, by orientować się, co się dzieje w bańkach informacyjnych innych niż nasza.

I wreszcie trzecią pandemią, o której mówił prof. de Barbaro, jest epidemia "wirusa nienawiści". W ocenie psychiatry bowiem hejt ma się w tych czasach dobrze. Mówiąc o tym, co nauka mówi o nienawiści - powiedział, że uczucie zagrożenia uruchamia jądro migdałowe w mózgu. "Słuchacze są wtedy w stanie działać bezrefleksyjnie" - skomentował. Mówił też co się dzieje, kiedy myślimy o członkach grup zdehumanizowanych, a więc takich, którym odbiera się człowieczeństwo. Według psychiatry nie uruchamiają się wtedy części mózgu odpowiadające za poznanie i empatię, a raczej ma się poczucie niesmaku. A za tym iść może w dalszych krokach - jak mówił profesor - gniew i impulsy przemocowe.

"Koronawirus nasila sprzężenie między nienawiścią i postprawdą. (...) Nasila związek postprawdy i nienawiści. W moim przekonaniu to sytuacja, która nam zagraża, jest niebezpieczna, wymaga od nas odpowiedzialności" - powiedział: wykładowca.

Sformułował też trzy rady na trzy "wirusy".

Pierwsza nich dotyczy tego, czy potrafimy **przejsć od reakcji do refleksji**. Chodzi o to, by podejść z dystansem do swoich emocji - np. gniewu, lęku czy rozpacz - i przyjrzeć się im z refleksją. "Wchodząc w fazę refleksyjną, dajemy sobie szansę na to, że nas reakcja nie zniszczy" - powiedział.

Zwracał uwagę, że warto choćby umieć odróżniać swój strach od lęku. Wyjaśniał, że strach pomaga uważać na konkretne niebezpieczeństwa i ich unikać. Lęk zaś to stan bliżej nieokreślonego dyskomfortu, niepokoju. Być może trudno nawet określić, jakie jest jego źródło. Zaznaczył, że w wypadku strachu można wypracować postępowanie, które ochroni przed niebezpieczeństwem.

Podał przykład, że jeśli ktoś jest przestraszony koronawirusem, to zakłada maskę, zasłaniając usta i nos. "A jeśli jestem w lęku, nie będę dbał o to, co się dzieje z dystansem społecznym, tylko np. będę się zachowywał zuchwale, aby temu lękowi zaprzeczyć" - zauważył terapeuta.

Drugim ważnym elementem radzenia sobie z trzema pandemiemi według prof. de Barbaro jest **poczucie sprawczości**. Chodzi o to - sprecyzował - by znaleźć np. jakieś działanie, które da nam poczucie, że dzięki nam przybyło dobra. W jego ocenie to podejście jest potrzebne, by nie poddać się bezradności. Jak zaznaczył, poczucie sprawczości jest jednym z ważniejszych predyktorów zdrowia.

Trzecia ważna w czasie pandemii kwestia dotyczy zaś - zdaniem terapeuty - **dbałości o sieci społeczne**. A jak podkreślił prof. de Barbaro - sieć społeczna również jest ważnym predyktorem zdrowia. Zaznaczał, jak ważne dbanie o kontakty z innymi osobami i to, by być wśród innych, żeby mieć wsparcie i dawać je innym.

Źródło: pap.pl

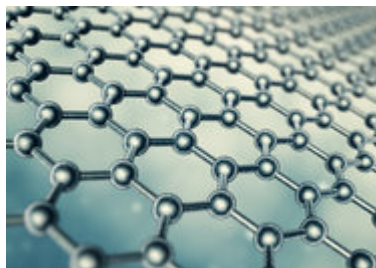
<http://laboratoria.net/aktualnosci/30415.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

# [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

# [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

# [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

# [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

**Partnerzy**